

ほけんだより あおぞら NO.8 9 月号



楽しかった夏休みも終わり、2 学期が始まり 1 週間がたちました。学校モードに切り替え、生活リズムを整えたい時期ですが、体調や気分に変化は出ていませんか？
毎日楽しく元気に過ごすためには、早寝早起きをして、しっかり体を休め、けがや病気をしないように気をつけることが大切です。
9 月は朝晩が少しずつ涼しくなる秋の変わり目です。服装で上手に調節をし、体調をくずさないよう気をつけてくださいね。

～早寝早起きするとなぜいいの？～

★体が元気に育つ

夜寝ている間に、成長ホルモンが出て、背が伸びるなど体が強くなる

★脳がすっきり！勉強に集中できる

よく眠ると脳が休まって朝から元気に勉強できる

★けがをしにくくなる

眠い時は身体の動きが鈍くなって、転んだりぶつかったりしやすくなる

★朝ごはんがおいしく食べられる

朝の時間にゆとりができて、しっかり朝ごはんを食べることができる

★イライラしない

十分な睡眠は、心の成長にもつながる

★生活リズムが整って元気にすごせる

同じ時間に寝て、同じ時間に起きることで体内時計も整う



～9月9日は救急の日～

けがをしたときに、「どうしよう！」とあわててしまうこともあります。
そんなときに大切なのは、自分でできる手当を知っておくことです。



指から血が出た！正しい止血法はどっち？



1 ティッシュペーパーで血を何度もふき取る

or

2 傷口にハンカチをあてて強く押さえる

正解は 2。ティッシュペーパーは細かく破れて傷口についてしまうことがあるので、清潔なハンカチやガーゼで押さえます。傷口を洗ったら、5 分以上強く押さえます。このとき、傷口を心臓より高くあげると、より止まりやすくなります。

その後、保健室でいつ・どんなふうにケガをしたか説明できるとすばらしいですね。

出血が多いとき・止まらないときはすぐに保健室へ

